

CLASIFICADOS

COMPRA / VENTA

Vendo Coche Ford Topas 1994,4 puertas. En buenas condiciones. \$1,300 negociables. Pregunte por Samuel al 330-9698.

ALQUILER

Se cuarto cerca al College Mall y al colegio Jackson Middle School. Incluye todos los servicios públicos, cable y baño privado. El cuarto tiene cama doble, mesa de noche, lámpara y silla. Además de un closet grande. Valor: \$ 350 mensuales. Informes: 812-339-3787.

ANUCIATE GRATIS!!!!

Quieres comprar, vender, o arrendar.

Llame al teléfono
349- 3854

OPORTUNIDADES

El programa **Positive Link** del Hospital de Bloomington y El Departamento de Recursos Comunitarios y Familiares de Bloomington han lanzado una campaña de educación comunitaria sobre el **VIH, el SIDA, y los servicios de Positive Link.**

Si usted ha hablado con nuestros voluntarios, o ha visto algún material de publicidad en las tiendas, eventos o en este boletín, por favor comuníquese con **Diego, quien le atenderá en español, al 353-3249.** Aquellas personas que nos den sus opiniones y sugerencias recibirán compensación.

Boletín Comunitario

Es una publicación en español del Departamento de Recursos Comunitarios y Familiares de la ciudad de Bloomington. Su objetivo es proveer información en español entre las familias y residentes hispano hablantes sobre servicios, programas y temas de actualidad para facilitar su participación en la comunidad.

Las artículos de opinión que se incluyen en Boletín Comunitario son responsabilidad de su autor. Si usted desea ser voluntario del Boletín Comunitario, tiene alguna sugerencia o desea contribuir información puede comunicarse con nosotros en la siguiente dirección:

Maria File-Muriel: Tel. 812-349-3465 .
Fax : 812-349-3483
murielm@bloomington.in.gov
City Hall Showers 401 N. Morton, Suite 260.

La fecha de cierre para recibir material es el segundo martes de cada mes

Consejo Editorial y Colaboradores

Directora: Maria File-Muriel
murielm@bloomington.in.gov
Editora: Maria Teresa Restrepo
restrepm@bloomington.in.gov
Diseño: Maria Cristina Garza
garzac@bloomington.in.gov

Colaborador del mes: Luis Hernandez & Maria Hamilton



Community and Family
Resources Department

Boletín Comunitario

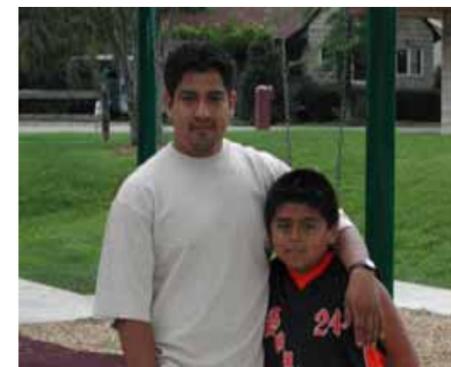
NUESTRA GENTE



Mujeres en Conexión y Hombres en Acción realizaron un picnic con motivo del día del padre en el Building & Trades Park. Las familias latinas se reunieron alrededor de la fiesta, los juegos y la comida.



Las mamás orgullosas al lado de sus hijos y de sus esposos.

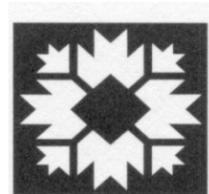


El deporte nunca puede faltar en tardes asoleadas al aire libre.



¿Qué hay en éste Boletín?

	Página
Deportes	2
Receta de Cocina	3
En Foco: entrevista con Maria Hamilton "la importancia del ejercicio"	4
Tu Salud: Cáncer de Próstata	7
Clasificados	8



Community & Family Resources Department
City of Bloomington
P.O. Box 100
401 North Morton, Suite 260
Bloomington, IN 47402

DEPORTES

Sección compilada por Luís Hernandez



Fatima Leyva y Paty Pérez regresan a Goshen

Las jugadoras del equipo Nacional de México, Fatima Leyva y Paty Pérez regresaron a Goshen después de pasar 10 días cumpliendo sus compromisos internacionales en un amistoso frente a FC Barcelona. Pérez, anotó dos goles en el encuentro donde México ganó 4-0 al Barcelona.

"Estamos ansiosas de jugar ante St. Louis y Chicago y estamos muy contentas de estar de regreso" dijo Pérez. Reconocida como una de las jugadoras más dinámicas en el mundo. Pérez ya había anotado 4 goles en un juego de exhibición frente a Cleveland antes de viajar a México. "Estamos muy contentos de tener a Fatima y Paty de regreso", dijo el DT Shek Borkowski.

FC Indiana está listado como 9 en el mundo por la "Women's World Football" y ahora mismo está al frente de la división WPSL del Midwest.

Copa México

Con dos partidos más, se llevó a cabo la tercera jornada del torneo Copa México, cuya sede es en Indianápolis, tuvo en esta ocasión los enfrentamientos entre los equipos Puebla vs Veracruz y Tala vs Guanajuato.

El resultado del partido del Tala vs Guanajuato fue un aplastante 7 a 3 para los del Bajío. Nada sobresaliente, considerando los espacios y facilidades que dio el Tala y que el equipo guanajuatense supo capitalizar.

El otro encuentro entre poblanos y veracruzanos fue muy parejo, cuyo resultado se definió a finales del partido a favor del Puebla 1-0, aunque los jarochos tuvieron a su alcance el empate si no es por las atinadas intervenciones del portero camotero.

Con estos resultados, el Puebla se perfila como líder del torneo y claro está, falta a ver que dice la Juventud, quién en esta jornada descansó, más lo que pueda sumar el Guanajuato, quién también está a la caza del puntero.

El Chivas de Guadalajara se convirtió en el tercer equipo mexicano que llega a las semifinales del torneo continental

Desde que en 1998 -mediante la Prelibertadores que negociaban con los venezolanos- los conjuntos mexicanos pelean por esta competición organizada por la Confederación Sudamericana de Fútbol (CSF), el América -en dos ocasiones- y el Cruz Azul alcanzaron, al menos, la penúltima instancia del torneo.

El América alcanzó las semifinales en 2000 y en 2002, si bien en ambas ocasiones cayó eliminado, ante Boca Juniors y Sao Caetano, respectivamente.

El Cruz Azul no sólo llegó a las semifinales, sino que alcanzó la final de la competición, en 2001, aunque sucumbió ante el Boca Juniors, que lograba su segundo título consecutivo, tras proclamarse campeón en 2000. El Chivas de Guadalajara será, por tanto, el tercer representante de México en la Copa Libertadores, mientras que el Tigres de Nuevo León apenas mantiene opciones de llegar a la penúltima ronda del torneo, tras caer por 4-0 ante el Sao Paulo en la ida de los cuartos de final.

Rincón del Director

Estimados amigos,

Los últimos tres años representan para mí una experiencia inigualable. El trabajar con mi comunidad me ha brindado muchas oportunidades de crecimiento personal y profesional. De ustedes aprendí a luchar por mis ideales y los de nuestra comunidad. En ustedes encontré los recursos más valiosos que tenemos para salir adelante.

Con tristeza, pero también con emoción de lo que trae el futuro, me retiro de mi trabajo en La Municipalidad de Bloomington. Me dispongo a continuar mi educación universitaria en un programa de postgrado. Mi objetivo es reforzar y adquirir nuevos conocimientos y habilidades para que en un futuro pueda continuar en mi labor de servicio comunitario.

Los servicios a la comunidad latina de parte de nuestras oficinas continuarán a la dirección de Teresa Vélez, quien está dispuesta a seguir colaborándoles en lo que necesiten.

Gracias a todos por su amistad y confianza.

Atentamente,

María File-Muriel
Asistente Para Proyectos Especiales
Departamento de Recursos
Comunitarios y Familiares
812-349-3465



TU SALUD: El Cáncer de la Próstata

Es muy común escuchar hablar sobre el cáncer de piel, de seno, y casi nunca oímos sobre un cáncer que afecta específicamente a los hombres. En esta edición especial del Día del Padre, el Boletín Comunitario les trae información con el fin de conocer los síntomas y características del cáncer de próstata.

En Estados Unidos, el cáncer de próstata es el tipo más común de cáncer entre los hombres, después del cáncer de piel. Aproximadamente 1 de cada 6 hombres en Estados Unidos o el 17% padecerá cáncer de próstata en su vida. Todos los hombres corren el riesgo, pero quienes tienen el mayor riesgo caen dentro de una o varias de las siguientes categorías:



- 55 años de edad o más
- Afroamericanos
- Que el padre o hermano tenga cáncer de próstata.

Los hombres afroamericanos corren un riesgo mayor que los hombres estadounidenses blancos de padecer cáncer de próstata. Se observan diferencias drásticas en la incidencia del cáncer de próstata también en diferentes países y existe evidencia de que una dieta alta en grasa, especialmente la que proviene de los animales, puede ser la causa de estas diferencias.

La próstata es una glándula que forma parte del sistema reproductivo del hombre. La próstata produce y guarda un componente del semen y está ubicada cerca de la vejiga y el recto. La próstata rodea parte de la uretra, el tubo por el que se vacía la orina de la vejiga. Una próstata sana es aproximadamente del tamaño de una nuez. Si la próstata crece mucho, el flujo de orina puede hacerse lento o detenerse.

Aspectos importantes que hay que tener presente:

- El factor de riesgo más común de cáncer de próstata es la edad.
- El cáncer de próstata, por lo general, no presenta síntomas por varios años. Cuando éstos se presentan, la enfermedad puede haberse diseminado más allá de la próstata.
- Los síntomas de cáncer de próstata también pueden surgir por causa de afecciones no cancerosas.
- Se pueden utilizar dos pruebas para detectar el cáncer de próstata en ausencia de cualquier síntoma: la prueba rectal digital y una prueba de sangre que se utiliza para detectar una sustancia producida por la próstata llamada antígeno prostático específico.

Los factores genéticos parecen desempeñar un papel, en particular entre las familias con miembros que fueron diagnosticados a una edad menor de los 60 años. El riesgo de padecer cáncer de próstata aumenta en relación con el número de familiares cercanos que tienen la enfermedad.

Síntomas

El cáncer de próstata por lo general no presenta síntomas por varios años. Cuando éstos se presentan, la enfermedad puede haberse diseminado más allá de la próstata. Los síntomas podrían consistir en:

- Tener que orinar con frecuencia, especialmente por la noche.
- Incapacidad de orinar
- Tener dificultad en empezar a orinar o en retener la orina
- Un flujo de orina débil o interrumpido
- Dolor o ardor al orinar.
- Sangre en la orina o en el semen.
- Dolor durante la eyaculación
- Dolor frecuente en la parte baja de la espalda, caderas o parte superior de los muslos.

Estos podrían ser síntomas de cáncer, pero más a menudo son síntomas de afecciones no cancerosas. Es importante consultar con un médico.

Una infección o inflamación de la próstata, lo que se denomina prostatitis, también puede causar los mismos síntomas que el cáncer de próstata. De nuevo, es importante consultar con el médico.

Si usted no tiene seguro médico puede hacerse miembro de la clínica Chap y recibir servicios médicos gratuitos, llame al 353-3255 para hacer inscribirse en el programa comunitario de servicios de salud.

Fuente de información:
National Cancer Institute
www.cancer.gov



CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Mes julio

DIA	ACTIVIDAD	LUGAR	HORA	COMENTARIO
4	Desfile para celebrar el 4 de julio	Alrededores de la Corte	11:30am-1:00pm	Para toda la familia
5	Reunión Anual del Centro Comunal Latino	St. Paul Catholic Center	6:45pm (después de la misa en español)	Participa en las elecciones de la nueva junta directiva del Centro.
1, 8, 15, 22, 29	Programa Radial Hola Bloomington	WFHB 98.1 y 91.3 Puede visitarnos en el estudio 108 E 4th Street	6:00-7:00pm	Temas de interés para la comunidad Latina.
5, 6, 7, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28	Plaza Comunitaria	Ivy Tech State College Lunes y miércoles Iglesia San Paul Martes y jueves 7-9pm	6-8pm 7-9pm	Educación para adultos que desean terminar su primaria y secundaria o presentar el GED
2, 9, 16, 23, 30	Mercado de agricultores	Showers Plaza	7am-12:00mm	Mercado al aire libre de vegetales y frutas
5, 12, 19, 26	Tiempo de Juguetes	Bannekar Community Center	10:00-12:00m	Los niños pueden jugar con sus juguetes preferidos
10	La edad de oro de Holliwood	Buskirk Chumley Theater 114 Kirkwood Av	1:30-4:30pm	Presentación gratuita de las mejores películas de Holliwood
5, 12, 19, 26	Conciertos a la hora del almuerzo	People Parks (avenida Kirkkwood)	11:30am-1:00pm	Eventos gratuito para toda la familia

CLASE DE GED

Si deseas prepararte en español para presentar el GED, asiste a las clases de Plaza Comunitaria.

Lunes y Miércoles de 6:00pm a 8:00pm en el Ivy Tech. Martes y Jueves de 7:00pm a 9:00pm en la Iglesia San Paul. Informes en el 349-3854

TOMA EN CUENTA

Sumérgete en la lectura. Los niños entre 1ro y 6to grado pueden participar en el programa "Sumérgete en la Lectura" este verano en la librería Barnes & Noble. El premio es un libro gratis. Informes: 323-2196.

El **Centro Comunal Latino** te invita a que participes en la **elección de la nueva junta directiva**. Si tu quieres postularte como candidato o quieres postular a alguien, **tu presencia es requerida** el **5 de julio** en el segundo piso de la **iglesia San pablo**, a las **6:45pm** (después de la misa en español).
¡Tu voz cuenta!



RECETAS DE LA ABUELA

OMELETTES

En verano, cuando los niños están en vacaciones y los padres un poco mas relajados, es ideal comenzar el día con un buen desayuno, que suministre energía y nutrientes. Antes de preparar omelettes debes saber que se recomienda utilizar solo dos huevos por omelette ya que las tortillas grandes son difíciles de preparar

La sartén debe ser de aluminio, pesada y recubierta con teflon.

La cantidad de relleno para un omelette debe ser 2 onzas y puede ser verduras o cualquier tipo de carne. Unas ricas combinaciones son pimiento, cebolla y brócoli, jamón y queso o tocineta, y sal y pimienta.

INGREDIENTES

Para 1 omelette de verduras y queso

- 2 huevos.
- 1 cucharadita de agua.
- 1 tomate finamente picado
- 1/4 de cebolla blanca picada
- 1/4 de pimiento verde o rojo picado
- Sal y pimienta molida.
- 1 ½ cucharadita de mantequilla sin sal.
- Champiñones al gusto
- 2 Rebanadas de Queso Cheddar

PREPARACION

Batir los dos huevos, agregarle la sal, la pimienta y la cucharadita de agua.

Colocar la mezcla en el sartén previamente calentado y engrasado. El fogón debe estar en medio.

Cuando los huevos adquieran consistencia agregar el queso y el relleno

Cerrar la tortilla y dejar asar, luego voltear la tortilla para que ambos lados queden cocinados.

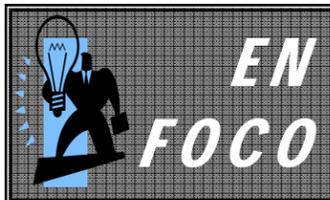


14

TU DICCIONARIO TEMA:

Deporte

Ejercicio	Exercise	Entrenador	Trainer
Rutina	Routine	Gimnasio	Gym
Deporte	Sports	Músculo	muscle
Flexibilidad	Flexibility	Calentamiento	Warm up
Obesidad	Obesity	Cuerpo	Body



LO QUE HAY QUE SABER ANTES DE HACER EJERCICIO

Invitada especial: María Hamilton

- Entrenadora de deporte y salud por 15 años. Certificada por American Council on Exercise
- Entrenadora Personal y Asesora sobre estilo de vida y peso
- Actualmente es profesora en YMCA y en la casa de retiro Bell Trace

¿Porque es importante hacer ejercicio?

Hacer ejercicio con regularidad ayuda a mantener un peso saludable. Pero es necesario aclarar que significa "un peso

"Actualmente en nuestra sociedad la gente, pone demasiado empeño en tener un cuerpo perfecto como el de los modelos que aparecen en las revistas. Esto no es real"

Un cuerpo perfecto según las últimas exigencias del medio ambiente no implica muchas veces tener un peso saludable"

saludable.

El aspecto físico, aunque sea atractivo, no debe ser el objetivo central. Cada persona es capaz de lograr un peso saludable para si mismo que le permita tener un cuerpo que funcione bien y le ayude a evitar problemas asociados con la obesidad.

Otro beneficio del ejercicio es el bienestar emocional. Muchas investigaciones han comprobado que el cuerpo produce químicos que son necesarios para el balance emocional y es el ejercicio el que ayuda a producirlos y circularlos por el cuerpo. Además ayuda a controlar la depresión.

Otras investigaciones han comprobado que hacer ejercicio también ayuda a establecer un ciclo de sueño regular.

Cuando se inicia cualquier actividad nueva se le exige al cuerpo algo mucho mas duro de lo que está acostumbrado. Pero en el curso de unas semanas si se sigue el ejercicio con regularidad lo opuesto sucede, eso significa que la persona empieza a sentirse mas energética durante el día y consigue dormir mas profundamente durante la noche.

Otra ventaja de hacer ejercicio es que se pueden evitar o disminuir:

- Problemas del corazón y la circulación, que incluyen el colesterol y la presión alta.
- Problemas metabólicos como la diabetes y la osteoporosis y otros asociados con la vejez.

¿Quienes deben de hacer ejercicio?

La mayoría de la gente puede y debe hacer algún tipo de ejercicio. Sin embargo, hay ciertos individuos que deben obtener permiso de un médico antes de comenzar un programa de ejercicio, por ejemplo personas que tengan una condición médica inestable.

Otras personas que deben ser cautelosas en hacer ejercicio son las que han sufrido algún tipo de lesión, como por ejemplo la rotura de un hueso, o la torcedura de alguna extremidad.

Ellos deben esperar que estén rehabilitados antes de comenzar o volver a hacer ejercicio.

¿Que relación existe entre el ejercicio, la dieta y la obesidad?

Las tres cosas están fuertemente relacionadas. Al tratar de perder peso mucha gente se concentra o en hacer mucho ejercicio o en seguir una dieta muy estricta. Desafortunadamente, la mayoría del tiempo estos esfuerzos no dan los resultados esperados.

Para evitar la obesidad es necesario que la persona se concentre en ambos: una rutina de ejercicio junto con una dieta saludable.

La mayoría de las dietas que anuncian por la T.V. o por la radio, como las píldoras y tratamientos no toman en cuenta los efectos secundarios. Muchas de las dietas, por ser tan exigentes y desbalanceadas pueden dañar el cuerpo humano a largo plazo.

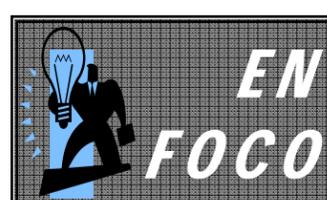
Por otro lado, a través de los últimos 15 años hemos visto a nuestra sociedad volverse mas sedentaria y consumir mas comida rápida. El resultado ha sido el incremento de las personas con sobrepeso u obesidad

"Yo no apoyo ninguna dieta que está de moda que no esté balanceada" balanceada"

¿Que cuidados hay que tener cuando se hace ejercicio? Que pasa cuando se siguen programas de T.V. o videos?

El error mas común que comete la gente que comienza una rutina nueva es llevar a extremos los ejercicios aunque sea con la buena intención de perder peso o comenzar un estilo de vida mas saludable.

Hombres y mujeres practican duramente 6 o 7 veces a la semana sin darle tiempo al cuerpo de acostumbrarse al nuevo ejercicio. Consecuentemente, muchos se dan por vencidos y otros se lastiman por tratar de hacer demasiado.



LO QUE HAY QUE SABER ANTES DE HACER EJERCICIO

Es mejor tener objetivos pequeños y comenzar lentamente. De esta manera se protegen e incluso llegan a lograr sus metas.

Mucha gente no toma el tiempo necesario para hacer ejercicios que calienten al cuerpo antes de iniciar ejercicio o deporte. Es muy importante preparar el cuerpo para cualquier actividad dura para no lesionarse. Igualmente, al final de una actividad intensa es necesario enfriar y relajar de nuevo el cuerpo. Es precisamente durante esta fase de la rutina que se deben de estirar los músculos.

Anteriormente se recomendaba estirar los músculos antes de practicar cualquier deporte o ejercicio. Pero investigaciones recientes han comprobado que durante el "calentamiento" los movimientos grandes son mas apropiados y que los estiramientos son mas apropiados al final de la rutina.

En cuanto a los videos y los programas de televisión, les recomiendo que investiguen un poco antes de poner mucha fe en cualquier video o programa, pues la industria del ejercicio no está bien regulada.

No se dejen llevar por las apariencias. El entrenador debe tener credenciales de una organización conocida como ACSM (American College of Sports Medicine) o ACE (American Council on Exercise) o tener una certificación universitaria en un tema relacionado con ejercicios físicos.

¿Con que frecuencia se debe hacer ejercicio para que sea efectivo?

Depende de los objetivos que se tienen. Para mantener el bienestar se recomienda hacer ejercicio mínimo 30 minutos diarios. Esto no significa que se tenga que ir al gimnasio o hacer mucho esfuerzo.

Ejercicio para mantener la salud incluye cualquier actividad que implique constante movimiento. Puede ser una caminata por el vecindario, barrer la casa o trabajar en el jardín.

"Una manera de incorporar un poco más de ejercicio en la vida cotidiana es subir por las escaleras de un lugar público en lugar de usar el elevador o cuando se van de compras o al trabajo estacionar el auto lejos de la entrada y hacer el esfuerzo de caminar un poco más."

Los 30 minutos para hacer ejercicio no tienen que ser seguidos, pueden dividirse en segmentos y al sumarlos en total debe dar 30 minutos.

Ahora, si se trata de perder peso o hacer cambios profundos en cuanto a salud, hay diferentes recomendaciones de frecuencia y duración del ejercicio:

- Exigirle al cuerpo un poco mas y quemar bastantes calorías.
- Hacer algún tipo de ejercicio cardiovascular que suba la frecuencia cardiaca y la mantenga por un mínimo de 20 minutos.
- Hacer este tipo de ejercicio por lo menos tres veces a la semana.

¿Que opciones hay para practicar ejercicio en la ciudad?

Somos muy afortunados en Bloomington de tener tantas oportunidades de practicar ejercicio. Durante ésta temporada de primavera y verano hay actividades que se pueden realizar afuera. Hay tres albercas principales en Bloomington: la de Bryan Park, la de la universidad que está ubicada junto a la iglesia de St. Paul Catholic Center, y otra cerca de Tri-North que se llama Mills Pool. También hay varios caminos establecidos por la ciudad donde la gente puede ir a caminar o trotar y hasta algunos que permiten patinar y andar en bicicleta.

Los tres lugares principales para practicar ejercicio son las instalaciones de IU en el SRSC (ubicado en el campus), el Sports Plex, y la YMCA

¿Que recomendaciones tienes en cuenta al hacer ejercicio?

Elegir actividades que realmente le gusten y que le haga sentirse cómodo. "Use it or lose it!" Que en español se traduce a "Úsalo o lo vas a perder." básicamente significa que es muy importante exigirle al cuerpo para no perder el movimiento y continuar con un estilo de vida saludable.

Información suministrada por María Hamilton en una entrevista exclusiva con Hola Bloomington, radio en español por la WFHB 98.1 & 91.3 FM, sintoniza todos los viernes de 7 a 8pm